

## Реализация программы «Разговор о здоровье и правильном питании»

*«Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».*

Т. Гейне

По данным государственного доклада *«Положение детей в РФ»* состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, чипсы, пельмени и фаст фуды. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения.

В нашем детском саду вопросам питания уделяется большое внимание. Мы являемся участниками проекта, реализующем программу «Разговор о здоровье и правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия». Программа состоит из трех модулей:

- «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет)
- «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-11 лет)
- «Формула правильного питания» (для подростков 12-14 лет).

Мы реализуем программу по первому модулю «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет.

Цель данного модуля – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания.

Задачи:

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;

- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

-просвещение родителей в вопросах организации питания детей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу и дающие возможность проявить свои творческие способности.

Деятельность детей	Формы работы
Познавательно-исследовательская	-Наблюдения (за работой помощника воспитателя) -решение и моделирование обучающих ситуаций («Если хочешь быть здоров, что для этого надо делать?», «Я иду в магазин», «Как сделать кашу вкуснее?») <i>Примечание: смоделировать и решить данные ситуации детям помогает рабочая тетрадь по данной программе.</i> -экспериментирование («Почему полезно молоко?», «Почему нужно мыть руки?») <i>Примечание: используем медиа ресурсы с сайта программы.</i>
Коммуникативная	- беседы, обсуждения с детьми различных ситуаций («Самые полезные продукты», «Если хочешь быть здоров» и другие) <i>Примечание: с использованием презентаций</i> -сюжетно-ролевые игры («Супермаркет», «Семья» и другие) -загадки, кроссворды
Игровая	- дидактические игры («Вспомни сказку», «Поворота», «Разноцветные столы» и другие игры).
Двигательная деятельность	-подвижные игры («Хвост и голова», «Кто быстрее соберет урожай» и другие). - физкультминутки и динамические паузы <i>Примечание: с использованием медиа ресурсов</i>
Продуктивная деятельность	- выставка рисунков и фотовыставка -творческие задания в рабочих тетрадях («Нарисуй меню на ужин», «Нарисуй свой любимый десерт» и другие) -конкурс «Кто быстрее приготовит фруктовый салат» совместно с родителями
Восприятие	-пословицы и поговорки

Работа с родителями: папка-передвижка «О пользе витамин», альбом «Чайные традиции церемонии», «Какие каши самые полезные», консультации.

В ходе реализации программы дети сформировали представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья; расширили представления о пользе тех или иных продуктов; понимают значение жидкости для организма человека. Стараются применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

На наш взгляд реализация Программы «Разговор о правильном питании» – это один из вариантов комплексной системной трехсторонней работы (воспитатель-ребенок-родитель) по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни. Чем раньше родители и дети получают знания об основах правильного рационального питания, о важности правильного выбора продуктов на своем столе, тем быстрее они будут приобщены к здоровому образу жизни.

Пропаганда здорового питания важна, так как полученные знания с дошкольного возраста, сохраняются на всю жизнь. **Правильно питайся – здоровым оставайся!**